IH クッキングヒーター

グリル カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。

ワイド＆ビッグ水なしグリルには「魚焼き調理」と「グルメ調理」があります。
食材やお好みに合わせてメニューをお選びください。

魚焼き調理

グルメ調理

グルメ調理については、取扱説明書をご覧ください。

魚をおいしく焼くための焼きかたをご紹介します。

下ごしらえのポイント

下準備

■冷凍してある魚はよく解凍する

●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、
中くらい(80ｇ～100ｇ)の魚5尾に対して、小さじ1程度ふる

●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「焼きかげん」キーで調節してください。

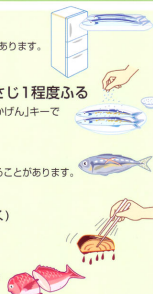
■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる

●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■つけ焼きのたれはよく落とす
(みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く)

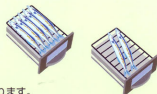
●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。
お好みにより焼きかげんキーで調節してください。

■焼網よりも大きな魚は、焼網にのる大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける

●グリルの手前(ドア側)は尾など薄い部分が焦げすぎないように温度を低くしています。

■少量(1尾～2尾)を焼く場合は魚を斜めに置く

●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
特に少量(1～2尾)の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

魚焼きの手順

① 準備
●グリルに魚を入れ電源を入れる。

② 自動調理
●「メニュー」と「焼きかげん」を選んで焼く。

③ 追加焼き
●お好みの焼き色になるまで焼く。

1 準備

1 魚を入れる

2 電源を入れる

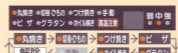
3 前面パネル操作部を開ける

ブザーが鳴るまで押す

2 自動調理

右ページの「魚焼き自動調理の目安」からメニューと焼きかげんを選んでください。

1 メニューを選ぶ

「メニュー」キーを押すごとに切り換わります。

2 焼きかげんを選ぶ （魚の大きさやお好みにより、焼きかげんを選んでください。）

「焼きかげん」キーを押すと焼きかげんが切り換わります。

3 「切/スタート」キーを押す

途中から調理の残り時間(分)を表示します。

4 自動調理終了

メロディーで終了をお知らせします。焼けぐあいを見て取り出してください。終了後、自動的にヒーターのクリーニングが動作します。(約5分間)

焼き色がうすいときは、「追加焼き」キーで追加焼きをしてください。

3 追加焼き

1 自動調理終了後、クリーニング中に、「追加焼き」キーを押す

追加焼き

2 タイマー時間を変更する

「タイマー時間設定」キーを押して時間を設定します。
タイマー時間は3分から始まります。
最大29分まで1分単位で設定できます。

手動 高温注意 03

3 「切/スタート」キーを押す

4 メロディーが鳴ったら、魚を取り出す

終了後、自動的にヒーターのクリーニングが動作します。
(約5分間)

手動 高温注意 CL

前面パネル操作部

パネル操作部の各キーを選んで調理の操作をしてください。

●丸焼き ●切身・ひもの ●つけ焼き ●手動
●ピザ ●グラタン ●ホイル焼き 高温注意
88 弱 中 強

グリル：メニュー｜追加焼き｜切/スタート
焼きかげん・時間：◀｜▶
タイマー
グリルクリーニング
チャイルドロック

●「メニュー」キー(手動調理選択キー)
●「追加焼き」キー
●「切/スタート」キー
●「焼きかげん」キー

表示は説明用に全点灯状態で描いています。

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

[ ] は1尾(切れ)あたりの重さです。
( ) は調理時間の目安です。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。

※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。

メニュー	焼きかげん	調理例
つけ焼き	中	ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け) [約100g]5切れ (12~13分)
つけ焼き	中~強	さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け) [約100g]5切れ (13~15分)
つけ焼き	中	焼きとり(たれ焼き) [約50g]8本 (13~16分)
つけ焼き	強	焼きとり(塩焼き) [約50g]8本 (15~18分)
切身・ひもの	弱	はたはた [約25g]5尾 (14~18分)
切身・ひもの	弱	めざし [約25~30g]5尾 (12~15分)
切身・ひもの	弱	ししゃも [約20g]5尾 (13~15分)
切身・ひもの	中	さんまの一夜干し [約110g]2枚 (16~18分)
切身・ひもの	中	鮭の塩焼き [約80g]5切れ (14~15分)
切身・ひもの	中	さばの切身 [約80~100g]5切れ (16~20分)
切身・ひもの	中	あじの開き [約100g]2枚 (14~15分)
丸焼き	弱	塩さんま(塩蔵品) [約180g]1~5尾 (1尾:16~18分) (5尾:23~25分)
丸焼き	弱	はたはた(生) [約30g]5尾 (15~20分)
丸焼き	中	さんまの塩焼き [約180g]1~5尾 (1尾:16~18分) (5尾:23~25分)
丸焼き	中	あじの塩焼き [約130g~180g]1~5尾 (1尾:16~18分) (5尾:23~25分)
丸焼き	中	いさき [約230g]2尾 (20~25分)
丸焼き	中	鯛の塩焼き [約230g]1尾 (18~19分)

知っておいていただきたいこと

●みりん干しや、いかのみそ漬け焼きなど焦げやすいものは、手動調理で焼いてください。

●魚の大きさ、脂ののり具合などで焼き色は変わります。少量や小さめの魚・脂ののった魚は、焼きかげん「弱」で焼いてください。

●冷蔵期間が2日以上の塩さんまは、「切身・ひもの」メニューで焼いてください。(皮が乾燥しているので、「丸焼き」メニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。)

●焼網にサラダ油などを塗っておくと、調理物が焼網に付着しにくく、取りやすくなります。

基本のお手入れ

グリルの庫内や受皿は、使用のたびにお手入れをしてください。

- 必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。
- 続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてください。
- 魚などの油がたまったまま使用を続けると発火や故障の原因となります。

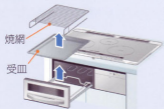
※詳しいお手入れのしかたは取扱説明書をご覧ください。

グリルドアの取り外しかた、取り付けかた

取り外しかた

1 とってを両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引出す

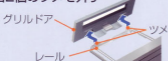
受皿内の油などをこぼさないように注意してください。

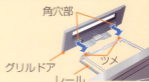
2 焼網と受皿を外す

3 とっての下側に手をまわし、グリルドアバネを軽く引き下げる

グリルドアバネを押さえずに無理に外すとグリルドアが破損したり、変形することがあります。

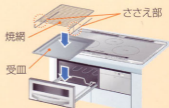
ご注意

グリルドアを押し倒して外さないでください。グリルドアが破損したり変形することがあります。

4 グリルドアを本体側へ倒すようにし、左右2個のツメを外す

取り付けかた

1 グリルドアを本体側へ倒すようにし、下部の角穴部に左右2個のツメを差し込む

2 グリルドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む

カチッと音がしてグリルドアが固定されます。

3 受皿と焼網をのせる

焼網は、ささえ部を手前にしてのせてください。
焼網を逆に入れるとヒーターに当たってドアが閉まりません。

4 グリルドアは本体の前面に当たるまで押して閉める